

BIEN CONSEILLÉS

[Accueil](#) > [Santé](#) > [Bien-être](#)

Les MCA : des pratiques adaptées à tous les âges

À l'occasion du troisième webinaire du programme Zen & Vous, organisé le 24 octobre par Generali pour ses adhérents, et en partenariat avec Notre Temps, l'accent a été mis sur « le bien-être qui n'a pas d'âge ». Véronique Suissa, directrice de l'Agence des médecines complémentaires adaptées (A-MCA) et Antoine Bioy, professeur de psychologie à l'Université Paris 8 et conseiller scientifique de l'A-MCA, ont éclairé les auditeurs sur des notions parfois difficiles à appréhender.

Partager cet article sur :

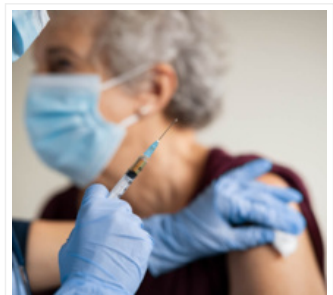


Médecine

Traitement anti-Alzheimer
Lecanemab : 3 questions au Pr.
Bruno Vellas, co-auteur de
l'étude



Covid-19 : 3ème cause de
décès en France en 2020 et plus
de la moitié des morts avait plus
de 85 ans



Bien-être

Comment le CBD soulage les
douleurs liées à l'arthrose, aux
rhumatismes et aux douleurs
chroniques ?



Ce **webinaire**, dont la finalité est de **proposer des solutions autour de thèmes concrets de la vie quotidienne de toute la population**, a mis plus particulièrement l'accent sur les plus de 50 ans et leur bien-être. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est « *un état de complet bien-être, physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Il est donc important d'œuvrer en faveur de la prévention et de la santé durable, afin de permettre à tous de vivre en bonne santé, ainsi que de promouvoir le bien-être de tous et à tout âge. La population semble l'avoir bien compris.

Environ 50% d'entre elle, dont plus largement les personnes atteintes de maladie, utilise les médecines complémentaires pour la recherche d'une meilleure qualité de vie ou dans une démarche de prévention. À l'heure actuelle, « *les personnes ont de plus en plus de facilités à parler des médecines complémentaires*, constate Antoine Bioy.

Auparavant, elles n'osaient pas nécessairement le mentionner à leur médecin, même si la pratique pouvait entrer en interaction avec, par exemple, un traitement médicamenteux. Le fait d'en parler permet de construire une relation authentique avec son praticien. »

À l'inverse, du côté des praticiens, l'acceptation des pratiques n'est pas encore totalement acquise, en dehors de certaines d'entre elles, telles que l'hypnose. « *Cette situation est révélatrice d'un besoin d'informations et de formations des professionnels de santé* », ajoute-t-il.

Un vaste ensemble

Car le champ des MCA est vaste. « *Il s'agit d'un ensemble de pratiques très hétérogènes les unes des autres, avec des niveaux d'assise très différentes* », a rappelé Véronique Suissa.

Certaines sont réglementées, mais non validées scientifiquement, et inversement. Cependant, leur point



La prévention et les médecines complémentaires s'invitent à l'Assemblée nationale



Nutrition

Diabète et fêtes de fin d'année : un menu de Noël pour concilier plaisir et équilibre alimentaire



Les 1001 vertus du pollen



Assurances & Mutuelles

commun est de s'inscrire dans le champ de la santé, de la prévention et du bien-être. L'utilité des pratiques est, elle-même, particulièrement vaste.

« Tout va dépendre de la pratique, du praticien et de la formation que ce dernier a suivie », a-t-elle pointé du doigt. Néanmoins, deux champs sont particulièrement identifiés : la prévention et le bien-être, ainsi que la prise en compte des fragilités.

Quant au choix des pratiques, tout va dépendre de ce dont chacun a envie et pratique déjà dans sa vie quotidienne. *« On peut naturellement s'orienter vers des pratiques en fonction de notre manière d'être, explique Antoine Bioy. Quelqu'un d'actif va peut-être moins naturellement s'orienter vers l'hypnose ou la méditation, qu'une personne contemplative. »*

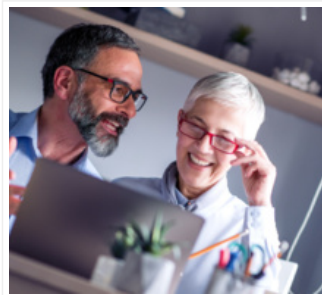
« Chacun de nous est en effet le mieux placé pour savoir ce qu'il recherche et, à partir de là, s'orienter vers une pratique », ajoute Véronique Suissa.

L'important ensuite sera de choisir le bon praticien en tenant compte de sa formation, de son discours, de sa posture *« si les dérives sectaires restent marginales, les dérives thérapeutiques sont, quant à elles, fréquentes et consistent, entre autres, à véhiculer des idées inappropriées pouvant conduire à des risques, voire à détourner, de façon volontaire ou non, la personne des soins conventionnels », prévient Véronique Suissa.*

Attention, de ce fait, aux praticiens référencés sur des plateformes. *« Si ces outils peuvent être très utiles, comme cela a été démontré pendant la covid, une véritable réflexion doit plus particulièrement être enclenchée sur le référencement des pratiques de MCA et des praticiens, afin de mettre en avant, notamment, leur niveau d'assise. »*

Article publié le 22/11/2022 à 01:00 | Lu 1344 fois

Mutuelle senior : parmi toutes les offres, trouvez celle qui vous convient !



Comment bien choisir sa mutuelle santé senior ?

